

Bildunterschrift: Zur Judo-Praxis gehört immer auch ein bisschen Theorie: Dr. med. Eberhard Jörg zu den Folgen von Bewegungsmangel für die Gesundheit (Foto: Peter Kensok).



»Rücken« beginnt oft genug »im Kopf«

Die etwas andere Sprechstunde für lebenslängliche Fitness mit Judo

KEN. Nicht immer ist es eine missglückte Falltechnik oder ein verhobener Wurf: auch bei jüngeren Judoka, die über »Rücken« klagen, beginnt der Schmerz meistens »im Kopf«. Mit einem Lehrgang zu körperlicher und mentaler Gesundheit mit Judo kümmerten sich Dr. Eberhard Jörg (SV Sillenbuch und Verbandsarzt des Württembergischen Judo-Verbands, WJV) und seine Lehrgangspartner um »Judo für Ältere und solche, die es einmal werden wollen«.

25 Athletinnen und Athleten nutzten »Die etwas andere Sprechstunde« am Sonntag, den 12. Juni, und freuten sich über Nachrichten wie diese: Nicht jede altersbedingte Abnutzung muss operiert werden. Manche lässt sich durch angemessen ausgeführtes Judo sogar wieder heilen.

Wie das geht, zeigte Dr. Eberhard Jörg mit Impulsen für das Aufwärmtraining und die Entspannung zum Schluss einer Einheit. Michael Demuth (KSV Esslingen) übersetzte die sportorthopädischen Hinweise in Standtechniken. Michael Lautsch (KSV Esslingen) stellte anregende Techniken im Boden vor, die Judoka den Spaß an ihrem Sport bis ins hohe Alter sichern, sollte das Fallen einmal tatsächlich nicht mehr möglich sein.

Bei gleichermaßen austrainierten Athleten wird der Kampf erfahrungsgemäß durch mentale Stärken gewonnen. Hier macht eine sehr empfindliche Balance den Unterschied zwischen »Gold« und »Silber«, bestätigte Peter Kensok (SV Sillenbuch). Der Verbandscoach ist im WJV Ansprechpartner für mentales Coaching im Judo. Mentales Coaching ergänzt die körperliche Trainingsvorbereitung und das Visualisieren von Techniken im Stand und Boden vor dem Wettkampf. »Anders als das Coaching am Mattenrand sollte das mentale Coaching bereits vor dem Wettkampf im Wesentlichen abgeschlossen sein«, sagt Peter Kensok.

Sowohl fördernde als auch blockierende Erfahrungen aus dem Judo prägen Athleten außerhalb des Dojos und können Themen für das Coaching von Athleten sein. Da sie ihren Alltag auf der Matte nie vollständig ablegen, können umgekehrt berufliche und private Belastungen das eigentlich mögliche Judo verhindern. Die Athleten bleiben dann unter ihren Leistungen und gefährden sich selbst und ihre Partner am Ende durch »unsaubere Techniken«.



Bildunterschrift: Bei der etwas anderen Sprechstunde in der Halle des KSV dabei: WJV-Vizepräsident Breitensport Andreas Kronauer, Verbandsarzt Dr. Eberhard Jörg, Michael Lautsch und Michael Demuth (KSV) und Verbandscoach Peter Kensok (v.l.n.r.) (Foto: Michael Bernert).

»Die körperlichen und mentalen Möglichkeiten werden immer wichtiger für Judo als lebenslangen Sport«, sagt Michael Demuth und freute sich über den »hohen Besuch« zur Premiere der etwas anderen Sprechstunde. Mit dabei waren Martin Bobert (Präsident des WJV), Giuseppe Iorio (Präsident des Württembergischen Dan-Kollegiums, WDK), Andreas Kronauer (WJV-Vizepräsident Breitensport) und Andreas Morhardt (WJV-Prüfungsreferent).

Dr. Eberhard Jörg ist davon überzeugt, dass mit angemessenen Anforderungen Judo bis ins hohe Alter möglich ist. Es stabilisiert die koordinativen Fähigkeiten und verzögert Abbauprozesse. Athleten sollten dafür ihr Körperbewusstsein trainieren und ein Bewusstsein für Verletzungen entwickeln – seien sie körperlicher oder mentaler Art. Auch »Rücken« beginnt eben oft genug im Kopf.

»Spätestens 2017 werden wir den Lehrgang wiederholen«, sagte Michael Lautsch. »Lebenslänglich fit mit Judo geht schließlich jeden Athleten etwas an: den Leistungs- und Breitensportler ebenso wie den Judoka in der Funktion als Trainer, Kampfrichter und Gürtelprüfer!«